

Infobrief | Nr. 09 September 2026

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Freundinnen und Freunde des Sports,
wir wünschen Ihnen und euch viel Spaß
beim Lesen unseres Infobriefes.
Euer/Ihr KSB-Team

Termine

21.09.2026
23.09.2026
Bis 25.09.2025
08.10.2026
Bis 11.10.2026
14.11.2026

Schulung Spazierpaten in Salzkotten
Bewegungsideen für Menschen mit Demenz
Sport im Park Paderborn
Von Swing bis Pop
Gesundheitspass in Borcheln
Goupfitness-Event in Delbrück

Sport im Park Paderborn geht in die Verlängerung

Aktiv durch den September

„Sport im Park“

Für alle Sportbegeisterten gibt es großartige Neuigkeiten: Das Programm „Sport im Park“ wird **bis zum 25. September** verlängert. Seit dem Startschuss im Mai haben bereits über 2.000 Paderborner Bürgerinnen und Bürger an den Fitness- und Gesundheitsangeboten teilgenommen.

Sport im Park steht für Bewegung, Begegnung und Gemeinschaft. In diesem Sommer begeisterten die Angebote regelmäßig über 250 Teilnehmende pro Woche. Die Verlängerung bietet die Gelegenheit noch mehr Menschen für regelmäßige Bewegung zu begeistern und gemeinsam aktiv zu bleiben.

Die Teilnahme bleibt weiterhin unkompliziert: Einfach in bequemer Sportkleidung zum jeweiligen Standort kommen, eine Sportmatte oder ein Handtuch sowie etwas zu trinken mitbringen und mitmachen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Kurse finden bei jedem Wetter statt – lediglich bei Starkregen, Gewitter oder Hagel müssen die Angebote entfallen. Ein besonderer Dank gilt den beteiligten Sportvereinen und Übungsleitungen, die diese Verlängerung möglich machen.

Alle aktuellen Termine, Standorte und Kursangebote findet ihr [hier](#).

Ansprechpartnerin:

Carina Moss

✉ carina.moss@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-01





SPORT IM PARK

VERLÄNGERUNG BIS ZUM
25.09.2026

KOSTENLOS - OHNE ANMELDUNG - FÜR ALLE

DIENSTAG	MORGEN YOGA 07:30 - 08:30 UHR PADERWIESEN	PADERFIT WORKOUT 16:30 - 17:30 UHR PADERWIESEN
MITTWOCH	LAUFEN & WALKEN 18:00 - 19:00 UHR WILHELMSBERG	TABATA 18:00 - 19:00 UHR (bis zum 02.09.2026) PADERWIESEN
DONNERSTAG	VINYASA YOGA 18:00 - 19:00 UHR PADERWIESEN	OUTDOOR-FITNESS 19:00 - 20:00 UHR (bis zum 10.09.2026) SPORTPLATZ DAHL
FREITAG	ZUMBA 17:00 - 18:00 UHR PADERWIESEN	ASC

KreisSportBund
Paderborn e.V. 
Gemeinsam sind wir stärker!

 **Paderborn**
University of Applied Sciences

Borchen startet mit dem Gesundheitspass für Menschen ab 55 Jahren in die zweite Runde

„Gesundheit“

Die Gemeinde Borchten startet gemeinsam mit dem Projekt „Gesunde Kommune“, der Techniker Krankenkasse (TK) sowie zahlreichen lokalen Partnern in die zweite Runde des Gesundheitsangebot für Bürgerinnen und Bürger ab 55 Jahren. Mit dem Gesundheitspass Borchten sollen Menschen dazu motiviert werden, aktiv zu bleiben, neue Kontakte zu knüpfen und ihre Gesundheit bewusst zu fördern.

Unter dem Leitsatz „Aktiv bleiben und Gesundheit erleben“ können Teilnehmende im Zeitraum **vom 31. August bis 11. Oktober 2026** verschiedene Aktionen und Veranstaltungen besuchen. Für jede Teilnahme werden Punkte gesammelt. Ziel ist es jedoch nicht allein, möglichst viele Punkte zu erreichen, sondern vor allem langfristig gesundheitsfördernde Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren.

Die Initiative verfolgt dabei einen ganzheitlichen Gesundheitsansatz. Neben der Förderung von Bewegung steht auch das soziale Miteinander im Mittelpunkt. Durch gemeinsame Aktivitäten sollen Begegnungen geschaffen und Einsamkeit vorgebeugt werden.

Der Gesundheitspass eröffnet älteren Menschen neue Möglichkeiten, ihren Alltag aktiv zu gestalten und mit anderen in Kontakt zu kommen. Denn Gesundheit bedeutet nicht nur körperliches Wohlbefinden, sondern auch Gemeinschaft, Teilhabe und Lebensfreude. Das Programm umfasst zahlreiche Gesundheits- und Bewegungsangebote. Ein besonderer Vorteil für die Teilnehmenden: Das Angebot ist vollständig kostenfrei. Möglich wird dies durch die Unterstützung der zahlreichen Kooperationspartner.

Alle Teilnehmenden, die ihren Gesundheitspass bis zum 23. Oktober wieder abgeben werden zur Abschlussveranstaltung eingeladen. Die Abschlussfeier soll den Aktionszeitraum in geselliger Atmosphäre ausklingen lassen. Neben einer Urkunden- und Preisverleihung erwartet die Gäste ein gemeinsamer Nachmittag bei Kaffee und Kuchen – als Anerkennung für ihre aktive Beteiligung an der Aktion.

Alle Informationen zum Gesundheitspass sind [hier](#) zu finden.



Foto: Thomas Finke – Gemeinde Borchten

Ansprechpartnerin:

Carina Moss

✉ carina.moss@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-01

Tierisch neues J-Team

„Sportjugend“

Der Reit- und Fahrverein Paderborn e.V. ist mit seinem J-Team, den Paderriders nun das 27. J-Team im Kreis Paderborn. Die jungen Engagierten haben sich dazu entschlossen, in ihrem Verein Projekte mitzugestalten und sich regelmäßig in einem Jugendstammtisch auszutauschen. Wir bedanken uns für das ehrenamtliche Engagement der jungen Menschen in ihrem Sportverein.

Für ihren Start erhielten sie vom KSB Paderborn und der Sportjugend NRW das J-Team Starterpaket. Ausgestattet werden sie unter anderem mit Rucksäcken, Trinkflaschen und T-Shirts, mit denen sie ihre Arbeit aufnehmen können. Wir wünschen den Paderriders viel Erfolg beim Umsetzen ihrer Projekte.

Wenn auch ihr ein J-Team in eurem Verein gründen möchtet, um das junge Ehrenamt zu stärken, meldet euch gerne bei Jule Jurgelucks.



Ansprechpartnerin:

Jule Jurgelucks

✉ jule.jurgelucks@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-06

Gemeinsam gesund unterwegs: Spazierpatinnen und -paten in Salzkotten gesucht

„Gesundheit“

Zusammen an der frischen Luft unterwegs sein, neue Menschen kennenlernen und dabei etwas für die eigene Gesundheit tun: Unter dem Motto „Gemeinsam unterwegs“ sollen künftig auch in Salzkotten begleitete Spaziergänge angeboten werden. Dafür sucht das Projektteam „Gesunde Kommune“ gemeinsam mit der Stadt Salzkotten engagierte Bürgerinnen und Bürger, die sich als ehrenamtliche Spazierpatinnen und Spazierpaten einbringen möchten. Die begleiteten Spaziergänge richten sich an alle Menschen, die Freude an Bewegung und Begegnung haben. Das Tempo und die Streckenlänge werden individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst. Auch Menschen mit Rollator oder Rollstuhl sind herzlich willkommen und können problemlos teilnehmen.

Um die begleiteten Spaziergänge auch nach Salzkotten zu bringen, bietet das Projektteam „Gesunde Kommune“ gemeinsam mit der Stadt Salzkotten **am Montag, den 21.09.2026 von 16:00 bis 18:00 Uhr**, im Rathaus Salzkotten (Raum E.03, Marktstraße 8, 33154 Salzkotten) kostenlose Schulungen für Spazierpatinnen und Spazierpaten an. Dort erfahren Interessierte alle wichtigen Informationen zur Organisation der begleiteten Spaziergänge, welche Aufgaben Spazierpatinnen und Spazierpaten übernehmen und wie sie als Ansprechpersonen für die Gruppe gut vorbereitet sind. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gesucht werden Menschen, die Freude am Umgang mit anderen haben, zuverlässig sind und sich ehrenamtlich engagieren möchten.



Foto: C. Moss – KSB Paderborn

Ansprechpartnerin:

Alina Krause

✉ alina.krause@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-18

Bewegung ist Leben – Bewegungsideen für Menschen mit Demenz

„Gesundheit“

Bewegung trägt dazu bei, die Lebensqualität von Menschen mit Demenz zu erhalten und das körperliche sowie geistige Wohlbefinden zu fördern. Gemeinsam mit dem Stadtsportverband Paderborn, dem SC Paderborn 07 und dem TV 1875 Paderborn laden wir **am Mittwoch, den 23.09.2026 von 10:00 bis 12:00 Uhr** im Rahmen der Woche der Demenz zu einer praxisnahen Veranstaltung mit einfachen Bewegungsideen ein.

An verschiedenen Stationen werden leicht umsetzbare Übungen vorgestellt, die mit alltäglichen und einfachen Hilfsmitteln durchgeführt werden können. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie Bewegung sicher, abwechslungsreich und mit Freude in den Alltag von Menschen mit Demenz integriert werden kann.

Mit dem Ziel, praktische Bewegungsideen für den Alltag zu vermitteln und die Freude an Bewegung zu fördern richtet sich die Veranstaltung an Menschen mit Demenz, an deren Angehörige und an Mitarbeitende in Pflege- und Demenzeinrichtungen.

Die Veranstaltung findet im Großen Saal und auf dem Reumontplatz im Ulrich-Johansen-Haus (Reumontstraße 32, 33120 Paderborn) statt. Alle weiteren Veranstaltungen, die im Rahmen der Woche der Demenz angeboten werden finden ihr [hier](#).

Ansprechpartnerin:

Carina Moss

✉ carina.moss@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-01

Von Swing bis Pop – Tanz im Deelenhaus

„Gesundheit“

Die beliebte Tanzreihe „Von Swing bis Pop“ geht in eine neue Runde! **Am Donnerstag, 08. Oktober 2026**, lädt das Deelenhaus in der Krämerstraße in Paderborn **von 19 bis 22 Uhr** erneut zu einem beschwingten Abend ein. Das Deelenhaus tritt dabei sowohl als Initiator als auch als Veranstalter auf. Unterstützung erhält das ehrenamtlich organisierte Format vom KreisSportBund Paderborn e.V. (KSB) und dessen Projekt „Gesunde Kommune“. „Unser Anliegen ist es, tanzfreudige Singles und Paare zusammenzubringen, neue Begegnungen zu ermöglichen und einen geselligen Abend in angenehmer Atmosphäre zu schaffen“, betont das ehrenamtliche Organisationsteam.

Da im Deelenhaus kein klassisches Tanzparkett vorhanden ist, wird allen Teilnehmenden empfohlen, bequeme, flache Schuhe zu tragen.

Tickets sind für 15 Euro online unter deelenhaus.ticket.io erhältlich.

Ansprechpartnerin:

Carina Moss

✉ carina.moss@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-01

Neue Impulse für Sportangebote beim Groupfitness Event

„Gesundheit“ und „Bildung“

Neue Ideen, und jede Menge Bewegung: Nach drei erfolgreichen Veranstaltungen geht das beliebte „Groupfitness Event“ in die nächste Runde. Am **Samstag, 14. November 2026** erwartet die Teilnehmenden **von 09:00 bis 16:30 Uhr in der alten Dreifachsporthalle in Delbrück (Driftweg 33, 33129 Delbrück)** ein abwechslungsreicher Fortbildungstag mit vier praxisnahen Workshops, neuen Impulsen für die Kursgestaltung und viel Raum für Austausch und Vernetzung.

Mit Regina Schulzki und Asja Pajk haben wir zwei erstklassige Referentinnen vor Ort, die euch moderne Trainingskonzepte zeigen, die ihr direkt in eure Vereinsangebote, Gesundheitskurse oder in das eigene Training integrieren könnt. Regina verbindet in ihrem ersten Workshop „Bodyworkout trifft Yoga – Flow für Stabilität, Mobilisation & Kraft“ funktionelle Kraftübungen mit fließenden Yoga-Sequenzen. Ihr zweiter Workshop „Yoga Asana-Optimierung – Funktion, Ausrichtung und Wirkung“ stellt die Qualität des Unterrichtens in den Mittelpunkt. Asja bringt mit ihren Workshops Action in den Nachmittag. Auf ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining beim „Functional Cardio“ folgt der „Rücken Flow“, welcher funktionelle Rückenübungen zu harmonischen Bewegungsabläufen verbindet.

Das Groupfitness Event richtet sich an alle, die Interesse an gesundheitsorientierter Bewegung mitbringen. Übungsleitungen können Ihre Lizenz verlängern. Alle Informationen und die Anmeldung findet ihr auf [unserer Homepage](#).



Freuen sich auf das Event in Delbrück: hinten v.l. Bernhard Hoppe-Biermeyer (SSV Vorsitzender Delbrück) Bürgermeister Johannes Lindhauer und Manuel Tegethoff (beide Stadt Delbrück), sowie vorne v.l. Stefan Brand (TK), Vizepräsidentin Jessica Spörhase und Projektkoordinatorin Carina Moss (beide KSB Paderborn). Foto: Christiane Rolf, Stadt Delbrück.







GROUPFITNESS EVENT

Für Sportbegeisterte, Interessierte, Übungsleitungen und Trainer*innen des (Vereins-)Sports

Spannende Workshops mit erstklassigen Experten aus der Fitness- und Gesundheitswelt setzen neue Impulse im Bereich Groupfitness.

14. NOVEMBER '26
AB 9 UHR
ALTE DREIFACHSPORTHALLE DELBRÜCK
DRIFTWEG 33
33129 DELBRÜCK

WEITERE INFORMATIONEN:

KreisSportBund Paderborn e.V.
05251 68330-01
info@ksb-paderborn.de

BS & TEILNAHMEGEBÜHR



www.ksb-paderborn.de

PROGRAMM

09:00 - 09:15	Anmeldung und Ankommen
9:15 - 9:30	Beginn und Begrüßung
09:30 - 10:45	Regina Schulzki • Bodyworkout trifft Yoga
11:00 - 12:15	Regina Schulzki • Yoga Asana Optimierung - Funktion, Ausrichtung und Wirkung
12:30 - 13:30	Mittagspause
13:30 - 14:45	Asja Pajk • Functional Cardio
15:00 - 16:15	Asja Pajk • Rücken Flow
16:30	Verabschiedung und Abreise

ANSPRECHPARTNER

KreisSportBund Paderborn e.V.
info@ksb-paderborn.de
05251 68330-01

BS & TEILNAHMEGEBÜHR



www.ksb-paderborn.de

Vereinsberatung VIBSS

Im Vereins- Informations-, Beratungs- und Schulungs-System (kurz VIBSS) findet ihr zahlreiche Hilfestellungen zum Thema Vereinsmanagement und Vereinspraxis. Dies reicht von der Buchführung und Öffentlichkeitsarbeit bis hin zu Ideen für die Gestaltung einer Sportstunde. [Hier](#) gelangt ihr direkt zur Internetseite von VIBSS. Solltet ihr dort nicht fündig werden, besteht die Möglichkeit, eine kostenlose Anfrage an VIBSS zu stellen oder sogar eine Beratung z.B. für Satzungsänderungen (online oder in Präsenz bei euch vor Ort) zu beantragen. **Auch hier sind die erste 6 Beratungsstunden kostenlos.**

Ausbildungen 2026

(Für weitere Details und die Anmeldung klicke bitte auf die jeweilige Veranstaltung.)

Sporthelfer Ausbildung

19.10.- 21.10.2026 [Sporthelfer*in I](#)
28.10.- 30.10.2026 [Sporthelfer*in II](#)

Übungsleiter-C Ausbildungen

09.10.- 17.10.2026 [Übungsleiter-C Basismodul](#) (30 LE)
06.11.- 12.12.2026 [Übungsleiter-C Aufbaumodul](#) (90 LE)

Zertifikat: Bewegter Ganzttag

(Bestehend aus dem Basismodul der Übungsleiter-C Lizenz (siehe oben) und der Ausbildung Ganzttag)

12.09. / 19.09. / 26.09.2026 [Ausbildung Ganzttag](#) (30 LE)

Junior Manager*in Ausbildung

26.10.-29.10.2026 [Ausbildung Junior Manager*in](#) (weitere Informationen folgen)

Fortbildungen 2026

Übungsleiter-C

19.09. [Gemeinsam erleben – Erfolgreiche Tandems im inklusiven Sport](#)
26.09. [Zirkeltraining, Tabata, Intervall](#)
03.10. [Gesellschaftsspiele in die Turnhalle gebracht](#)
24.10. [Von Anfang an gemeinsam – Inklusion im Kinder-, und Jugendsport](#)
21.11. Gemeinsam in Bewegung – inklusive Sportangebote erfolgreich aufbauen (**ONLINE**)
05.12. [Sport mit Menschen mit geistiger Behinderung – verstehen, begleiten, stärken](#)

Übungsleiter-B

19.09. [Ganzheitliche Sturzprophylaxe](#)
10.10. [Körperwahrnehmung und Propriozeption](#)
12.12. [Stoffwechsel in Bewegung – Diabetes und Demenz](#)